FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KESEHATAN MENTAL LANSIA PADA MASA PANDEMI COVID-19 DI INDONESIA

Ranti Arsita, Susilawati
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia
Email : arantyarsy21@gmail.com, susilawati@uinsu.ac.id

INFO ARTIKEL
Diterima
30 Mei 2022
Direvisi
10 Juni 2022
Disetujui
23 Juni 2022
Kata kunci:
Kesehatan mental, lansia, covid-19

ABSTRAK
Wabah virus corona mempengaruhi banyak aspek di Indonesia, termasuk pendidikan, agama, ekonomi, transportasi, dan pariwisata. Tentunya hal ini juga mempengaruhi kehidupan masyarakat Indonesia sehingga menimbulkan kondisi mental masyarakat seperti ketakutan dan kecemasan. Penelitian ini menggunakan metode penelitian *literature review.* Kesehatan mental yang umum terjadi di masa pandemi ini adalah kecemasan, terutama pada orang tua. Lansia yang terisolasi dapat merasa bingung, kesepian, kehilangan kebebasan, berpikir absurd, dan berujung pada depresi. Penelitian ini bertujuan unutk mengetahui faktor yang mempengaruhi kesehatan mental lansia pada masa pandemic covid-19 di Indonesia. Penelitian menggunakan metode penelitian literature review. Berdasarkan hasil riview jurnal yang telah dilakukan, ditemukan bahwa kecemasan merupakan faktor utama yang mempengaruhi kesehatan mental pada lansia.

Keywords :
Mental health, elderly, covid-19

ABSTRACT
The coronavirus outbreak affects many aspects of Indonesia, including education, religion, economy, transportation, and tourism. Of course, this also affects the lives of indonesian people, causing people's mental conditions such as fear and anxiety. Mental health that is common during this pandemic is anxiety, especially in the elderly. Isolated seniors can feel confused, lonely, deprived of freedom, think absurdly, and lead to depression. This study aims to find out the factors that affect the mental health of the elderly during the Covid-19 pandemic in Indonesia. The research uses the literature review research method. Based on the results of a journal review that has been carried out, it was found that anxiety is the main factor that affects mental health in the elderly.

How to cite:	Arsita, Ranti (2022) Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Lansia Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Indonesia, *Jurnal Syntax Admiration 3*(6) https://doi.org/10.46799/jsa.v3i4.421
E-ISSN:	2722-5356
Published by:	Ridwan Institute

Pendahuluan

Pada awal tahun 2020, virus jenis baru, jenis coronavirus (SARSCoV2), tersebar luas, dan penyakit itu diberi nama *Coronavirus Disease 2019* (COVID19) dan mengejutkan dunia. Menurut Guslinda virus pertama yang terdeteksi di Wuhan, China, terus membunuh ribuan warga China (Guslinda et al., 2020). Virus corona biasanya menyebar seperti virus lainnya. Misalnya, jika Anda batuk atau bersin, atau jika Anda menyentuh air liur pasien secara langsung dan kemudian menyentuh tangan atau wajah pasien, atau hidung atau mulut pasien, air liur pasien akan memercik. Paparan masa inkubasi virus corona belum diketahui secara pasti, namun rata-rata gejala pertama tubuh muncul dalam waktu sekitar 2 samapi 14 hari (Cai et al., 2020) (Dai et al., 2020).

Penyebaran virus corona mempengaruhi banyak aspek di Indonesia, mulai dari pendidikan, agama, ekonomi, transportasi, pariwisata, dll (Putra & Kasmiarno, 2020). Tentunya juga akan mempengaruhi kehidupan masyarakat Indonesia dan memicu kondisi psikologis seperti ketakutan dan kecemasan. Kondisi psikologis yang sering muncul pada masa pandemi ini adalah kecemasan, terutama kecemasan pada orang tua/lansia. Lansia dalam isolasi mengalami kebingungan, kesepian, kehilangan kebebasan, dan pemikiran irasional, yang dapat menyebabkan depresi. Selain itu, jika lansia mengasingkan diri tanpa didampingi keluarga, maka akan menyebabkan komunikasi emosional dengan keluarga menjadi terbatas, karena lansia cenderung gagap dalam teknologi. Padahal, teknologi juga memiliki pengaruh baik dan buruk terhadap keadaan emosional orang tua yang dapat menggunakan alat tersebut, yang baik karena hubungan sosial dapat dipertahankan dengan komunikasi. informasi yang tidak akurat beredar yang pasti berisiko menyebabkan kecemasan yang tidak semestinya di kalangan orang tua.

Orang tua yang lebih tua sering kali hanya memiliki sekelompok kecil teman dekat dan keluarga yang sering berhubungan dengan mereka. Namun, interaksi sosial adalah bagian penting dari kehidupan mereka ketika mereka pensiun, dan ini bisa menjadi gangguan besar untuk menjaga jarak (Indarwati, 2020).

Penelitan yang dilakukan oleh (Setyaningrum & Yanuarita, 2020) menunjukan bahwa pandemic COVID-19 memang membawa pengaruh pada kesehatan mental masyarakat, utamanya disebabkan karena tingkat stress yang tinggi baik karena sakit yang diakibatkan oleh virus, kecemasan berlebih, dan berbagai pengaruh lainnya. Hal ini menunjukan bahwa perlunya penelitian lanjutan yang membahas terkait Kesehatan mental lansia yang diakibatkan oleh pandemic covid-19.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian *literature review*. *Literature review* adalah uraian tentang teori, hasil, dan dokumen penelitian lain yang diperoleh dari referensi untuk dijadikan dasar kegiatan penelitian untuk mengembangkan pemikiran yang jernih dari rumusan masalah, pokok bahasan yang diteliti. Sedangkan menurut (Snyder, 2019), tinjauan pustaka adalah metode penelitian untuk mengumpulkan dan

mengekstrak intisari penelitian di masa lalu (Snyder, 2019). Dalam penelitian ini, data dikumpulkan dari artikel dari jurnal online. Penulis mencari artikel menggunakan kata kunci “kesehatan mental”, “lansia” dan “covid-19”. Pencarian artikel diakses melalui beberapa sumber yaitu *Google Scholar* dan *Publish and Perish*. Kriteria eksklusi penelitian ini yaitu review artikel, artikel yang hanya menyediakan abstrak dan hasil jurnal. Data yang terkumpul dari metode pengumpulan data tersebut kemudian diolah dan digabungkan untuk mendapatkan penjelasan terkait faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental lansia pada masa pandemic Covid-19.

Hasil dan Pembahasan

A. Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil pencarian literatur melalui publikasi artikel ilmiah, berikut merupakan hasil review dari faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental lansia pada masa pandemic Covid-19 di Indonesia.

Tabel 1. Hasil Literatur Review

No	Peneliti/ Tahun	Judul	Metode	Hasil
1	Y. Bergman dkk/2020	*COVID-19 health worries and anxiety symptoms among older adults: The moderating role of ageism.*	Kuantitatif	Kekhawatiran dapat diperburuk oleh pandemi Covid19 dan peningkatan kemungkinan penuaan. Hal ini tercermin dari pengukuran jarak sosial yang telah terbukti berlaku untuk lansia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa masalah kesehatan dan penuaan berhubungan positif dengan gejala kecemasan, yang secara signifikan lebih kuat pada orang tua atau lanjut usia (Bergman et al., 2020)
2	Ayatullah, Ayu Wahyuni Lestari /2021	Penyuluhan Kesehatan Mental Berpengaruh Terhadap Pencegahan Depresi Dan Stres Pada Lansia Di Tengah Pandemi Covid-19 Di Kota Bima	Kuantitatif, Quasy Experiment	Kecemasan pada lansia berakar pada perasaan cemas yang tidak jelas dan umum yang terkait dengan perasaan tidak pasti, tidak berdaya, dan tidak dapat dikenali. Kecemasan secara langsung dimanifestasikan oleh perubahan fisiologis seperti (gemetar, berkeringat, peningkatan denyut jantung, sakit perut,

No	Peneliti/ Tahun	Judul	Metode	Hasil
				kesulitan bernapas) dan perubahan perilaku seperti (agitasi, bicara cepat, respon kaget) dan secara tidak langsung dengan munculnya gejala dalam upaya. untuk memerangi kecemasan. (Ayatullah, 2021).
3	A.Krendl dkk/2021	*Older adults experience of the Covid-19 Pandemic; A Mixed Methods Analysis Of Streses and Joys.*	Penelitian Observasional	Kesehatan mental orang dewasa yang lebih tua atau lansia telah terkena dampak pandemi Covid19, di mana mereka lebih tertekan dan kesepian daripada sebelum pandemi dan jejaring sosial yang memburuk. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kehidupan sosial mereka berkurang, dua pertiga dari waktu mereka dihabiskan dengan orang yang mereka cintai berkurang, waktu untuk berhubungan kembali atau melihat orang yang mereka cintai lebih dari 60,9%, 78,2% menggunakan beberapa bentuk. teknologi internet untuk tetap berhubungan (Whitehead & Torossian, 2021).
4	S. Padilla dkk/2020	*Mental Health in Elderly Spanish People in Times of COVID19.*	Penelitian survey analitik dengan pendekatan cross sectional	Hasil penelitian menunjukkan bahwa para lansia kurang rentan terhadap depresi dan stres akut dan memiliki tingkat kecemasan yang sama dengan mereka yang berusia di bawah 60 tahun. (García-Fernández et al., 2020).
5	W. Sepulveda dkk/2020	*Impact of Social Isolation due to Covid-19 on Health in Older People.*	Studi Literatur	Penelitian ini menunjukkan dampak negatif pandemi Covid 19 terhadap kesehatan mental selama isolasi sosial. Ada kecemasan dan depresi yang

No	Peneliti/ Tahun	Judul	Metode	Hasil
				lebih buruk, yang membutuhkan program multi-faktor, olahraga, dan strategi psikologis. Dari 10 item yang digunakan, diamati prevalensi kecemasan, depresi, dan gangguan tidur pada peserta. Enam dari mereka menunjukkan peningkatan tingkat stres psikologis seperti tingkat kecemasan yang lebih tinggi, depresi, kesepian, dan kualitas tidur yang lebih buruk (Ganz et al., 2020).
6	Cindy Minannisa /2020	Kondisi Stress Lansia Dimasa Pandemi Covid-19 dan Pencegahannya	Literature review	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan emosional sangat penting bagi lansia yang tinggal sendiri. Informasi yang berlebihan tentang COVID 19 perlu dikurangi. Hal ini untuk menghindari kepanikan dan kesalahpahaman. Informasi perlu fokus pada tindakan pencegahan, bukan hanya mitos. Pemerintah perlu memberikan layanan konseling telepon gratis kepada masyarakat, terutama para lansia. Anggota keluarga dan tetangga perlu merawat orang tua yang tinggal di dekatnya. Anda tidak perlu sering-sering keluar rumah karena bisa mengirimkan sembako dan obat-obatan kepada lansia secara rutin. Orang lanjut usia dengan penyakit Alzheimer, depresi, atau penyakit mental lainnya berisiko bunuh diri dan harus

No	Peneliti/ Tahun	Judul	Metode	Hasil
				dipantau lebih ketat. Kebutuhan psikologis dan sosial sangat penting bagi lansia (Minannisa, 2021).

B. Pembahasan

Berdasarkan review artikel yang telah dilakukan faktor yang mempengaruhi kesehatan mental lansia pada masa pandemi Covid-19 adalah kecemasan. Pada dasarnya, kecemasan adalah keadaan pikiran manusia yang penuh dengan rasa takut dan khawatir. Kecemasan muncul karena merasa terancam dan merasa tidak mampu menemukan solusi atau cara untuk keluar dari keadaan emosional seseorang (Astuti, 2016). Di masa seperti sekarang ini, lansia merupakan kelompok masyarakat yang paling rentan mengalami gangguan kecemasan. Lansia terlalu cemas karena merupakan kelompok yang berisiko tinggi terkena COVID-19. Di sisi lain, orang lanjut usia bisa menjadi sakit, ketakutan dan meninggal karena efek COVID-19. Ketika mereka mendengar berita itu, orang tua merasa cemas dan tertekan karena takut tertular. Terdapat faktor-faktor yang mendorong lansia memiliki rasa cemas, yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal yang mempengaruhi kecemasan adalah interaksi sosial dan dukungan keluarga. Faktor internal adalah kondisi fisik dan usia. Lansia menderita kecemasan karena mereka merasa dalam bahaya, khawatir tidak aman, dan khawatir tentang sesuatu yang dapat membahayakan mereka. Lansia cenderung sangat cemas karena orang yang berusia di atas 60 tahun mengalami penurunan psikologis dan fisiologis dalam sistem fisik.

Sebuah oleh (Bergman et al., 2020) menunjukkan bahwa masalah kesehatan secara positif dan signifikan terkait dengan gejala kecemasan pada pria dan wanita dari segala usia, hubungan yang lebih kuat di antara lansia. Ini lebih menonjol pada lansia karena komorbiditas yang ada. Penurunan kesehatan terkait penuaan dan berbagai informasi tentang pandemi dapat menyebabkan memburuknya kesehatan, peningkatan kecemasan pada orang tua, serta kecemasan dan depresi selama pandemi.

Sebuah studi (Kiroh et al., 2021) menemukan dampak negatif pada kesehatan mental selama isolasi sosial. Enam dari artikel yang ditinjau menunjukkan peningkatan tingkat stress psikologis selama pandemi COVID-19, yang didefinisikan sebagai tingkat kecemasan, depresi, kesepian, dan kualitas tidur yang lebih tinggi. Oleh karena itu, selama program isolasi mandiri, program latihan multi-elemen dan strategi psikologis sangat dianjurkan untuk kelompok ini. Strategi kognitif berupa aktivitas fisik menggunakan aplikasi atau video online juga direkomendasikan sebagai strategi untuk mengatasi pandemi dan meminimalkan penyakit mental pada lansia.

Kesimpulan

Faktor yang mempengaruhi kesehatan mental lansia pada masa pandemi Covid-19 adalah kecemasan. Karena pandemi Covid-19, orang tua masih belum beradaptasi dengan baik. Kita perlu mengurangi pertemuan sosial dan mengurangi aktivitas di luar rumah. Kurangnya dukungan sosial dan emosional yang mempengaruhi kesehatan mental lansia, mereka merasa stress, cemas, kurang tidur dan kesepian karena jauh dari anak, keluarga dan orang yang dicintai. Disinilah peran anggota keluarga atau teman dekat sangat penting untuk mendukung kestabilan emosi lansia dalam mengatasi kecemasan. Keluarga harus mau mendengarkan keluhan mereka, memiliki waktu dan tanggung jawab untuk membantu mereka, dan menjaga kesehatan fisik dan mental mereka terutama di masa pandemi COVID-19.

BIBLIOGRAFI

Astuti, D. (2016). *Anxiety: Apa Dan Bagaimana?* Google Scholar

Ayatullah, A. W. L. (2021). Penyuluhan kesehatan mental berpengaruh terhadap pencegahan depresi dan stres pada lansia di tengah pandemi covid-19 di kota bima. Jurnal Keperawatan Jiwa, *9*(4), 853–860. Google Scholar

Bergman, Y. S., Cohen-Fridel, S., Shrira, A., Bodner, E., & Palgi, Y. (2020). COVID-19 health worries and anxiety symptoms among older adults: the moderating role of ageism. *International Psychogeriatrics*, *32*(11), 1371–1375. Google Scholar

Cai, H., Tu, B., Ma, J., Chen, L., Fu, L., Jiang, Y., & Zhuang, Q. (2020). Psychological impact and coping strategies of frontline medical staff in Hunan between January and March 2020 during the outbreak of coronavirus disease 2019 (COVID-19) in Hubei, China. Medical Science Monitor: International Medical Journal of Experimental and Clinical Research, *26*, e924171-1. Google Scholar

Dai, Y., Hu, G., Xiong, H., Qiu, H., & Yuan, X. (2020). Psychological impact of the coronavirus disease 2019 (COVID-19) outbreak on healthcare workers in China. Medrxiv. Google Scholar

Ganz, F., Torralba, R., & Oliveira, D. V. (2020). Impacto de la inmovilización social por COVID-19 en la salud de personas adultas mayores: efectos físicos y mentales y recomendaciones. *J Nutr Health Aging*, *24*(9), 938–947. Google Scholar

García-Fernández, L., Romero-Ferreiro, V., López-Roldán, P. D., Padilla, S., & Rodriguez-Jimenez, R. (2020). Mental Health in Elderly Spanish People in Times of COVID-19 Outbreak. *American Journal of Geriatric Psychiatry*, *28*(10), 1040–1045. https://doi.org/10.1016/j.jagp.2020.06.027 Google Scholar

Guslinda, G., Fridalni, N., & Minropa, A. (2020). Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Kecemasan Lansia pada Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Keperawatan*, *12*(4), 1079–1088. Google Scholar

Indarwati, R. (2020). Lindungi lansia dari Covid-19. Indonesian Journal of Community Health Nursing, 5(1). Google Scholar

Kiroh, A. G. M., Kairupan, B. H. R., & Munayang, H. (2021). Gambaran Kesehatan Mental Pada Lansia Selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Biomedik: JBM*, *13*(3), 338–345. Google Scholar

Minannisa, C. (2021). Kondisi Stress Lansia Dimasa Pandemi Covid-19 dan Pencegahannya. 2019, 6. Google Scholar

Putra, M. W. P., & Kasmiarno, K. S. (2020). Pengaruh Covid-19 Terhadap Kehidupan Masyarakat Indonesia: Sektor Pendidikan, Ekonomi Dan Spiritual Keagamaan.

POROS ONIM: Jurnal Sosial Keagamaan, *1*(2), 144–159. Google Scholar

Setyaningrum, W., & Yanuarita, H. A. (2020). Pengaruh covid-19 terhadap kesehatan mental masyarakat di Kota Malang. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, *4*(4). Google Scholar

Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, *104*, 333–339. Google Scholar

Whitehead, B. R., & Torossian, E. (2021). Older Adults' Experience of the COVID-19 Pandemic: A Mixed-Methods Analysis of Stresses and Joys. *Gerontologist*, *61*(1), 36–47. https://doi.org/10.1093/geront/gnaa126 Google Scholar